**Zone d’inconfort 1 : Faire des tâches en les alternant et en ne les finissant pas**

Ressenti en zone d’inconfort :

Stress, je me sens mal de ne pas finir une tâche, ceci est dût à mon soit parfait, j’ai besoin donc de lâcher prise

Objectif 1 :

Dans deux semaines je réaliserais la préparation au TOEIC et mes recherches pour mon projet professionnel indépendamment en alternance

Sabotage 1 :

Mixer les deux tâches pour n’en faire qu’une

Moyen mis en œuvre 1 :

L’application Bip qui permettra de conscientiser ce que je fais et qui me permettra de transformer mes zones d’inconfort en opportunité